


Hubungan antara Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada Pasien Hipertensi

Berlian Maharani Febrina Putri^{1*}, Moh. Ubaidillah Faqih^{*1} 

¹Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban

*Corresponding author: berlianmaharani427@gmail.com

Article Info:

Received:
(2025-02-01)

Revised:
(2025-03-22)

Approved:
(2025-03-27)

Published:
(2025-03-30)

Abstract

Background: Self-efficacy in hypertensive patients is crucial in enhancing their confidence to engage in self-care management, thus preventing an increase in morbidity, mortality, and complications arising from hypertension. **Aims:** To determine the correlation between self-efficacy and self-care management in hypertensive patients. **Methods:** A descriptive correlational design with a cross-sectional approach was employed in this research. The population of this study consisted of 155 respondents. A cluster sampling technique was used, resulting in a sample size of 112 respondents. A questionnaire was used as the research instrument. Statistical analysis was performed using the Spearman rank test. **Results:** Analyzed using the Spearman rank test with a significance level of $\alpha = <0.05$, yielded a p-value of 0.000 and an r-value of 0.556, indicating a strong positive correlation. The findings revealed that nearly all respondents with high self-efficacy had good self-care management (28 respondents, 82.4%), a majority of respondents with moderate self-efficacy had fair self-care management (33 respondents, 63.5%), and half of the respondents with low self-efficacy had fair self-care management (13 respondents, 50.0%). **Conclusion:** Based on the aforementioned, it can be concluded that self-efficacy is correlated with self-care management in hypertensive patients at Puskesmas Wire, Semanding District. This provides an overview for respondents regarding how self-efficacy can improve self-care management, thereby minimizing the risk of complications.

Keywords: hypertension, self efficacy, self care management

Info Artikel:

Diterima:
(01-02-2025)

Direvisi:
(22-03-2025)

Disetujui:
(27-03-2025)

Dipublikasi:
(30-03-2025)

Abstrak

Latar Belakang: Efikasi diri pada pasien hipertensi sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam melakukan manajemen perawatan diri, sehingga dapat mencegah peningkatan morbiditas, mortalitas, dan komplikasi yang timbul akibat hipertensi. **Tujuan:** Menentukan korelasi antara efikasi diri dan manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi. **Metode:** Desain penelitian korelasional deskriptif dengan pendekatan potong lintang digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini terdiri dari 155 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik cluster sampling, yang menghasilkan ukuran sampel sebanyak 112 responden. Kuesioner digunakan sebagai instrumen penelitian. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji rank Spearman. **Hasil:** Analisis dengan menggunakan uji rank Spearman dengan tingkat signifikansi $\alpha = <0,05$ menghasilkan nilai p sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,556, yang menunjukkan korelasi positif yang kuat. Temuan ini mengungkapkan bahwa hampir semua responden dengan efikasi diri tinggi memiliki manajemen perawatan diri yang baik (28 responden, 82,4%), sebagian besar responden dengan efikasi diri sedang memiliki manajemen perawatan diri yang cukup (33 responden, 63,5%), dan setengah dari responden dengan efikasi diri rendah memiliki manajemen perawatan diri yang cukup (13 responden, 50,0%). **Kesimpulan:** Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berkorelasi dengan manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Wire, Kecamatan Semanding. Hal ini memberikan gambaran bagi responden mengenai bagaimana efikasi diri dapat meningkatkan manajemen perawatan diri, sehingga meminimalkan risiko komplikasi.

Kata kunci: Hipertensi, Self Efficacy, Self Care Management

Pendahuluan

Prevalensi hipertensi di masyarakat masih cukup tinggi dan tetap menjadi salah satu penyakit tidak menular yang berkontribusi pada angka kesakitan dan kematian. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan pada penderita hipertensi adalah *self care management*. Penerapan *self care management* pada penderita hipertensi bertujuan untuk membantu mereka mengubah kebiasaan buruk, meningkatkan kemampuan merawat diri, dan meminimalisir terjadinya komplikasi. Meskipun *self care management* dapat sangat efektif dalam meminimalisir risiko komplikasi, namun faktanya banyak penderita hipertensi yang belum mampu untuk melakukan *self care management*nya dengan baik. Banyak dari mereka yang belum rutin memantau tekanan darah, kurang disiplin dalam mengonsumsi obat, atau belum menerapkan perilaku hidup sehat dalam kesehariannya (Zaim Anshari, 2020). Ketidakpatuhan juga tampak dalam hal pengaturan asupan makanan dan jarang melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan untuk berkonsultasi dengan dokter. *Self care management* yang buruk berpotensi meningkatkan tekanan darah pada penderita. Kurangnya perhatian terhadap *self care management* sering dianggap sepele oleh penderita, padahal gejala yang muncul bisa tidak disadari dan berisiko menyebabkan komplikasi serius (Darmiati, 2017).

Data dari WHO (2021), menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-70 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2022), prevalensi hipertensi tertinggi mencapai 32,5%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi hipertensi meningkat sekitar 8,3% dari 25,8% pada tahun 2013 dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,1%. Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi pada tahun 2020 tercatat sebesar 14,10%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban (2021), menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 11,77%. Dari prevalensi hipertensi yang mencapai 34,1%, 13,3% diantaranya terdiagnosis hipertensi namun tidak mengonsumsi obat, sementara 32,3% tidak rutin mengonsumsi obat. Selain itu, sebagian besar penduduk usia >18 tahun, masih enggan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin, dengan 12% yang bersedia melakukannya secara

teratur dan 41% yang tidak (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan penelitian Nurdiana et al., bahwa 3 penderita hipertensi mengaku tidak mengonsumsi obat antihipertensi saat tidak merasakan adanya gejala atau keluhan penyakit, malas berolahraga dan masih sering mengonsumsi makanan bersantan. Mereka khawatir akan ketergantungan obat jika terlalu sering mengonsumsinya. 2 penderita lainnya mengaku kadang lupa minum obat karena sibuk bekerja. Dengan demikian, dapat diidentifikasi bahwa *self care management* pada penderita hipertensi masih kurang.

Penerapan *self care management* yang optimal merupakan kunci keberhasilan pengobatan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi perlu memiliki kemampuan untuk merawat dirinya secara mandiri. Beberapa faktor yang memengaruhi *self care management* pada penderita hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, *self efficacy*, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi, dan lama menderita hipertensi (Rozani, 2020). Hipertensi memerlukan manajemen penyakit jangka panjang yang dilakukan oleh penderitanya. *Self care management* ini sangat dipengaruhi oleh perilaku penderita, dimana kegagalan dalam merawat diri dapat berisiko menimbulkan komplikasi serius yang mematikan (Salami, 2021). Menurut Darvishpoor et al., (2019), *self efficacy* adalah faktor utama dalam *self care management*. *Self efficacy* memiliki peran krusial dalam menentukan strategi untuk mencapai tujuan dan tugas tertentu. *Self efficacy* dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, motivasi, serta tindakan seseorang. *Self efficacy* juga digunakan untuk menilai tingkat kepatuhan dalam menjalankan *self care management*. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin baik hasil *self care management* yang dijalankan. Penderita hipertensi dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat sehingga meminimalisir komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, penderita yang memiliki *self efficacy* rendah lebih mungkin mengabaikan pola hidup sehat mereka. (Prabasari, 2021). Penderita dengan *self efficacy* tinggi yakin pada kemampuan mereka untuk mencapai hasil optimal dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Keyakinan ini mendorong mereka untuk

melaksanakan *self care management* secara mandiri dan percaya diri. *Self care management* yang efektif dengan *self efficacy* tinggi dapat menciptakan energi positif yang mendukung proses penyembuhan dan mencegah terjadinya komplikasi. Selain itu, *self efficacy* juga meningkatkan pemahaman penderita mengenai penyakitnya dan memotivasi mereka untuk memilih tindakan yang tepat dalam mengurangi keparahan penyakit (Sulistiyowati et al., 2020).

Self efficacy mengembangkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam melakukan *self care management*. *Self efficacy* membantu individu mengatasi hambatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu meraih hasil optimal dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. *Self efficacy* juga meningkatkan pemahaman penderita tentang proses perubahan perilaku kesehatan. Hal ini sangat penting karena memungkinkan penderita untuk memahami penyakitnya dengan lebih baik dan memilih tindakan yang memperkuat *self care management* mereka. *Self care management* akan lebih efektif dan berhasil jika penderita hipertensi memiliki *self efficacy* yang tinggi. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi lebih mampu melaksanakan tugas dengan baik dalam *self care management*nya (Simanullang, 2019).

Self care management yang baik sangat diperlukan untuk mencegah penurunan kesehatan pada penderita. Dalam menjalankan *self care management*, diperlukan adanya *self efficacy*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik *self care management*nya. Selain faktor *self efficacy*, terdapat faktor lain yang dapat meningkatkan *self care management*, seperti nilai, usia, pengetahuan, dan dukungan keluarga. Selain itu, penderita hipertensi juga harus mengimbangi dengan melakukan modifikasi diet, perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, perbaikan pola makan, konsumsi obat antihipertensi secara teratur, dan memantau tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan (Wahyuni et al., 2021). Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten

Tuban.

Methods

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk megkaji hubungan atau asosiasi antar variabel. Pendekatan waktu yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*, yaitu studi epidemiologi yang mempelajari prevalensi, distribusi, serta hubungan antarvariabel dengan mengamati status paparan secara serentak dalam suatu waktu pada individu dari suatu populasi (Munir et al., 2022). Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban yang berjumlah 155 penderita dengan sampel sebanyak 112 penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wire pada bulan September 2024. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner *General Presieved Self-Efficacy Scale* dan Kuesioner *The Hypertension Self Management Behavior*. Analisa data menggunakan *software* SPSS meliputi: distribusi frekuensi, persentase, serta uji *rank spearman* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Results

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 112 responden hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 100 responden (89,3%), hampir setengahnya berusia 55-63 tahun sebanyak 43 responden (38,4%), 62 responden (55,2%) berpendidikan SMA, 97 responden (86,6%) sudah kawin, sebanyak 106 responden (94,6%) bersuku Jawa, 70 responden (62,5%) bekerja sebagai IRT, seluruhnya mendapat dukungan keluarga yang peduli (100%), 72 responden (64,3%) mempunyai riwayat hipertensi, 108 responden (96,4%) memiliki jarak rumah ke fasilitas kesehatan sejauh 0-5 km, 74 responden (66,1%) menggunakan jaminan kesehatan berupa BPJS, dan 57 responden (50,9%) memiliki tekanan darah sistolik antara 140-159 mmHg.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, perkawinan, Sosiokultural, Pekerjaan, Dukungan Keluarga, Riwayat Hipertensi, Jarak Rumah Ke Fasilitas Kesehatan, Jaminan Kesehatan, Tekanan Darah Sistolik

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	12	10,7%
Perempuan	100	89,3%

Usia		
37-45	11	9,8%
46-54	28	25,0%
55-63	43	38,4%
64-72	27	24,1%
73-80	3	2,7%
Pendidikan Terakhir		
SD	14	12,5%
SMP	28	25,1%
SMA	62	55,2%
Perguruan Tinggi	6,3%	6,3%
Tidak Sekolah	1	0,9%
Status Perkawinan		
Kawin	97	86,6%
Cerai	14	12,5%
Belum Kawin	1	0,9%
Sosio kultural		
Sunda	1	0,9%
Madura	5	4,5%
Jawa	106	94,6%
Pekerjaan		
Bertani	8	7,1%
Wiraswasta	29	25,9%
IRT	70	62,5%
PNS	5	4,5%
Dukungan Keluarga		
Peduli	112	100%
Acuh Tak Acuh	0	0
Riwayat Hipertensi		
Ya	72	64,3%
Tidak	40	35,7%
Jarak Rumah Ke Fasilitas Kesehatan		
0-5 km	108	96,4%
5-10 km	4	3,6%
Jaminan Kesehatan		
BPJS	74	66,1%
Umum	38	33,9%
Tekanan Darah Sistolik		
<130	1	0,9%
131-139	8	7,1%
140-159	57	50,9%
160-179	43	38,4%
>180	3	2,7%
Jumlah	112	100%

2. Data Khusus Responden

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa hampir setengah dari responden di Puskesmas Wire memiliki *self efficacy* tergolong sedang, yaitu sebanyak 52 responden (46,4%) dan sebagian kecil memiliki *self efficacy* yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 26 responden (23,2%). Sementara responden yang mempunyai *self care management* tergolong cukup, yaitu sebanyak 50 responden (44,6%) dan sebagian kecil responden mempunyai *self care management* yang

tergolong kurang, yaitu sebanyak 19 responden (17,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self Efficacy*, *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	26	23,2%
Sedang	52	46,4%
Tinggi	34	30,4%
<i>Self Care Management</i>		
Kurang	19	17,0%
Cukup	50	44,6%
Baik	43	38,4%
Jumlah	112	100%

3. Analisis Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* Pada Penderita Hipertensi

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 112 responde mempunyai *self efficacy* tinggi banyak ditemukan pada responden dengan *self care management* kategori baik, yaitu sebanyak 28 responden (82,4%). Sebagian kecil mempunyai *self efficacy* tinggi dengan *self care management* kategori kurang, yaitu sebanyak 2 responden (5,9%). Sebagian besar responden dengan *self efficacy* sedang dan *self care management* kategori cukup yaitu, sebanyak 33 responden (63,5%). Sebagian kecil responden yang mempunyai *self efficacy* sedang dengan *self care management* kategori kurang, yaitu sebanyak 7 responden (13,5%), Setengah dari responden memiliki *self efficacy* rendah dengan *self care management* kategori cukup, yaitu sebanyak 13 responden (50,0%), sedangkan sebagian kecil memiliki *self efficacy* rendah dengan *self care management* kategori baik, yaitu sebanyak 3 responden (11,5%).

Tabel 3 Tabulasi silang antara *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* Penderita Hipertensi

<i>Self Efficacy</i>	<i>Self Care Management</i>			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Tinggi	28 (82,4%)	4 (11,8%)	2 (5,9%)	34 (100,0%)
Sedang	12 (23,1%)	33 (63,5%)	7 (13,5%)	52 (100,0%)
Rendah	3 (11,5%)	13 (50,0%)	10 (38,5%)	26 (100,0%)
Total	43 (38,4%)	50 (44,6%)	19 (17,0%)	112 (100,0%)
Hasil Uji Spearman rank $\rho = 0,000$ dan $r = 0,556$				

Discussion

Identifikasi *Self Efficacy* pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner *checklist* dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. *Self efficacy* pada penderita hipertensi di UOBF Puskesmas Wire Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban yang tercantum pada tabel 5.13 menunjukkan bahwa dari 112 responden (100%) hampir setengahnya berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 52 responden (46,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban memiliki *self efficacy* pada tingkat sedang. Tingkat *self efficacy* bervariasi pada setiap individu. Menurut Bandura (2006), hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang memengaruhi persepsi individu terhadap kemampuannya. Rozani (2020) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, status perkawinan, lama menderita, dan status ekonomi.

Dari faktor jenis kelamin, penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari 112 responden (100%) memiliki *self efficacy* tergolong sedang dengan 48 responden (48,0%) berjenis kelamin perempuan. Menurut teori *self efficacy* dari Albert Bandura, keyakinan diri dipengaruhi oleh pengalaman langsung, observasi terhadap orang lain, dukungan sosial, serta kondisi fisik dan emosional. Bandura menekankan bahwa *self efficacy* berkembang seiring waktu melalui pengalaman positif, yang lebih sering terjadi pada perempuan yang memiliki lebih banyak kesempatan untuk berkembang. Penelitian terbaru mendukung fakta dan teori bahwa perempuan lebih cenderung mengembangkan *self efficacy* dalam berbagai konteks, termasuk kesehatan. Penelitian oleh Patel et al. (2019) menunjukkan bahwa perempuan penderita hipertensi memiliki tingkat *self efficacy* sedang, dalam mengelola penyakitnya dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih aktif terlibat dalam tindakan kesehatan yang proaktif, seperti rutin memeriksa tekanan darah, menjaga pola makan sehat, dan berpartisipasi dalam kelompok dukungan. Hal ini mencerminkan bahwa perempuan lebih yakin dalam menghadapi hipertensi. Penelitian oleh Williams et al. (2021), menunjukkan bahwa laki-laki cenderung kurang

terlibat dalam kegiatan kesehatan preventif, seperti pemeriksaan kesehatan rutin, yang berhubungan dengan rendahnya *self efficacy* dalam mengelola kondisi kesehatannya.

Self efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tugas tertentu, dengan fokus pada perubahan perilaku yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks pengelolaan hipertensi, *self efficacy* menggambarkan sejauh mana penderita meyakini pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengelola kondisi tersebut, yang merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pengendalian tekanan darah (Nisa et al., 2019). Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perubahan perilaku yang diperlukan untuk memperbaiki kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan individu. Mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi, yakin bahwa mereka mampu memanfaatkan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah cenderung meragukan apakah kemampuan mereka cukup untuk mencapai hasil yang diinginkan (Amila et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa pada kelompok usia 46-54 tahun terdapat 15 responden (53,6%) yang memiliki *self efficacy* tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia tersebut sering menghadapi tantangan tertentu dalam mengelola masalah kesehatan, meskipun mereka merasa belum sepenuhnya yakin. Menurut teori *self efficacy* dari Albert Bandura, keyakinan diri seseorang dalam mengatasi tantangan, seperti mengelola penyakit kronis, dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman langsung (*mastery experiences*), dukungan sosial, serta kondisi fisik dan emosional. Pada kelompok usia 46-54 tahun, individu sering mengalami perubahan fisik dan emosional, seperti penurunan energi dan peningkatan stres, yang dapat memengaruhi tingkat *self efficacy*nya (Bandura, 1997). Selain itu, penelitian oleh Patel et al. (2019) menunjukkan bahwa meskipun individu yang lebih tua memiliki lebih banyak pengalaman hidup, mereka terkadang merasa kurang yakin dalam mengambil tindakan pencegahan atau dalam mengelola kesehatan,

akibat perubahan fisik yang dialami dan ketergantungan lebih besar terhadap dukungan sosial. Faktor usia ini juga memengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan untuk mengubah gaya hidup yang diperlukan dalam mengatasi hipertensi. Di sisi lain, Razan & Mazin (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa meskipun individu di usia menengah memiliki banyak pengalaman, tingkat *self efficacy* mereka dapat terhambat oleh keterbatasan akses pada informasi kesehatan yang memadai dan kurangnya dukungan sosial yang penting dalam meningkatkan *self efficacy* untuk mengelola kondisi kronis seperti hipertensi. Oleh karena itu, pada kelompok usia 46-54 tahun, meskipun *self efficacy* berada pada kategori sedang, dukungan sosial yang kuat dan akses informasi kesehatan yang baik, akan membantu mengatasi tantangan dalam pengobatan hipertensi.

Dilihat dari faktor pendidikan, sebagian besar responden yang memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang berasal dari kelompok yang berpendidikan SD sebanyak 8 orang (57,1%). Menurut teori *self efficacy* dari Albert Bandura, keyakinan diri seseorang dalam menghadapi tantangan sangat dipengaruhi oleh pengalaman serta keterampilan yang diperoleh melalui lingkungan pendidikan dan sosial. Pendidikan dasar memberikan keterampilan yang diperlukan untuk tugas dasar, tetapi seringkali terbatas dalam mengembangkan keyakinan diri untuk mengatasi tantangan yang lebih kompleks. Sejalan dengan penelitian Rachmawati dan Suryadi (2019), individu berpendidikan rendah, seperti mereka yang hanya berpendidikan SD, cenderung memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan dalam kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan kurangnya akses terhadap pengalaman yang lebih beragam yang biasanya tersedia melalui pendidikan tinggi.

Faktor selanjutnya yang memengaruhi *self efficacy* adalah status pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian, hampir setengah dari responden yang berstatus kawin sebanyak 46 responden (47,4%) memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Dalam teori *self efficacy* Bandura (1997), keyakinan diri dipengaruhi oleh dukungan sosial dan interaksi dengan orang terdekat. Dalam hal ini, pernikahan dapat berperan sebagai sumber dukungan emosional dan sosial yang penting, yang membantu individu menghadapi tantangan sehari-hari dengan

lebih percaya diri. Penelitian Putri dan Rahman (2020) juga menunjukkan bahwa individu yang sudah menikah seringkali memiliki tingkat *self efficacy* kategori sedang, karena peran dan tanggung jawab dalam keluarga dapat memberikan tekanan dan tantangan yang membatasi ruang bagi mereka untuk mengembangkan keyakinan diri secara optimal.

Dari segi tekanan darah sistolik, responden dengan *self efficacy* sedang dan tekanan darah sistolik antara 140-159 sebanyak 29 responden (50,9%). Menurut teori *self efficacy* Bandura (1997), keyakinan diri berkaitan dengan cara seseorang menghadapi stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. *Self efficacy* yang tidak terlalu tinggi atau rendah dapat memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi yang menekan, termasuk dalam menjaga kesehatan fisik. Penelitian Lestari dan Wijaya (2023) menunjukkan bahwa individu dengan *self efficacy* sedang cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan darah pada kategori prehipertensi hingga hipertensi tahap satu. Hal ini disebabkan, meskipun mereka mampu menghadapi berbagai tantangan, mereka mungkin tidak mampu mengelola stres secara optimal, yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah.

Dari faktor pekerjaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 16 responden (55,2%), memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Teori *self efficacy* Bandura (1997), keyakinan diri dalam menghadapi tantangan dipengaruhi oleh pengalaman dan dukungan di lingkungan kerja. Wiraswasta sering dihadapkan pada tantangan dan ketidakpastian yang menguji kemampuan mereka untuk tetap percaya diri dalam mencapai tujuan. Penelitian Lestari dan Wijaya (2023) mendukung hal tersebut, di mana individu dengan *self efficacy* sedang lebih rentan terhadap stres kerja dan lebih cenderung mengalami tekanan darah pada kategori prehipertensi hingga hipertensi tahap satu. Ini menunjukkan bahwa pekerjaan dengan tingkat tantangan tinggi, seperti wiraswasta, dapat memengaruhi *self efficacy* dan akan berdampak pada kesehatan fisiknya.

Dari segi sosiokultural, hampir setengah dari responden penderita hipertensi yang bersuku Jawa sebanyak 50 responden (47,2%), memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Menurut teori

sosiokultural, lingkungan budaya dan norma yang dianut suatu kelompok etnis dapat memengaruhi perilaku individu, termasuk keyakinan diri dalam menghadapi tantangan kesehatan. Dalam konteks ini, masyarakat Jawa yang kaya akan tradisi dan nilai-nilai komunitas seringkali mengandalkan dukungan sosial dari keluarga dan tetangga, untuk mengatasi masalah kesehatan, seperti hipertensi. Penelitian Prasetyo dan Sari (2022), menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang budaya yang kuat, seperti masyarakat Jawa, cenderung memiliki *self efficacy* sedang dalam mengelola kesehatan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa meskipun dukungan sosial sangat penting, terdapat tantangan dalam menerapkan kebiasaan kesehatan yang lebih positif, yang menyebabkan tingkat *self efficacy* moderat.

Riwayat hipertensi juga memengaruhi tingkat *self efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita dengan riwayat hipertensi, memiliki *self efficacy* sedang sebanyak 30 responden (57,7%). Menurut teori *self efficacy* Albert Bandura (1997), keyakinan individu dalam mengatasi tantangan kesehatan sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan faktor lingkungan. Bagi penderita hipertensi, *self efficacy* sedang menggambarkan bahwa mereka merasa cukup percaya diri dalam mengelola penyakitnya namun masih menghadapi tantangan dalam melakukan perubahan gaya hidup yang lebih aktif. Sejalan dengan penelitian Santoso dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa individu dengan riwayat hipertensi merasa terjebak antara pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan dan keterbatasan dalam menerapkan tindakan yang diperlukan. Hal ini berkontribusi pada tingkat *self efficacy* yang moderat.

Dalam hal dukungan keluarga, hampir setengah dari responden memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang, yaitu 52 responden (46,4%). Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga dan orang terdekat berperan penting dalam membangun keyakinan diri individu, termasuk dalam mengatasi tantangan kesehatan. Dukungan keluarga dapat memberikan motivasi serta sumber daya emosional yang diperlukan untuk meningkatkan *self efficacy* seseorang dalam mengelola kondisi kesehatannya. Sejalan dengan penelitian Hidayati dan Kurniawan (2020),

individu yang mendapat dukungan keluarga yang cukup cenderung menunjukkan *self efficacy* sedang, yang mencerminkan kemampuannya dalam mengatasi masalah meskipun menghadapi kesulitan. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan keluarga penting, ada faktor lain yang turut memengaruhi tingkat *self efficacy*, seperti tekanan emosional dan perbedaan harapan yang ada dalam setiap keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh (Selzler et al., 2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung mencapai hasil yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Warren-Findlow (dalam Herabare, 2021) yang menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi lebih mampu mengikuti rencana pengobatan, menerapkan diet rendah garam, tidak merokok, beraktivitas fisik, dan mengelola berat badannya. Individu dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka dapat melakukan perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatannya. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka untuk mengubah perilaku kesehatannya (Bandura dalam Adiyasa & M Cruz, 2020).

Berdasarkan teori yang ada dan penjelasan faktual, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di UOBF Puskesmas Wire Kecamatan Semanding memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan teori Albert Bandura (2006) yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup dan dukungan sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, status pernikahan, dan dukungan keluarga berperan penting dalam pembentukan *self efficacy*. Dalam hal ini, perempuan lebih aktif dalam mengelola kesehatan dan cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sementara itu, individu berusia 46-54 tahun menghadapi tantangan khusus yang memengaruhi *self efficacy* mereka dalam menjaga kesehatan, termasuk perubahan fisik dan emosional. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dari keluarga, dimana responden yang mendapat dukungan cukup cenderung memiliki *self efficacy* yang sedang. Selain itu, riwayat hipertensi juga

memengaruhi tingkat *self efficacy*, karena penderita hipertensi merasa cukup yakin, namun menghadapi tantangan dalam menerapkan perubahan gaya hidup.

Self efficacy pada tingkat sedang dipengaruhi oleh faktor demografi, sosial, dan lingkungan yang membentuk keyakinan individu dalam mengelola kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi. Dari aspek jenis kelamin, perempuan cenderung memiliki *self efficacy* tergolong sedang karena lebih aktif dalam tindakan preventif kesehatan, namun tekanan sosial dan tanggung jawab keluarga membatasi mereka untuk mencapai *self efficacy* yang tinggi. Dalam hal usia, kelompok usia 46-54 tahun mengalami perubahan fisik dan emosional yang dapat menghambat mereka dalam mengatasi penyakit kronis. Faktor pendidikan juga berperan, di mana individu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki *self efficacy* sedang karena keterbatasan akses informasi dan keterampilan yang kompleks. Pada status pernikahan, dukungan pasangan dapat memperkuat *self efficacy*, tetapi beban dalam rumah tangga dapat membatasi *self efficacy* secara optimal.

Dari segi pekerjaan, responden yang bekerja sebagai wiraswasta cenderung memiliki *self efficacy* sedang karena menghadapi stres dan ketidakpastian pekerjaan. Dalam konteks budaya, masyarakat Jawa umumnya memiliki *self efficacy* sedang, meskipun ada dukungan sosial mereka masih terbatas dalam mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Riwayat hipertensi juga berpengaruh, di mana individu dengan riwayat penyakit merasa cukup yakin dalam mengelola hipertensi, namun mereka masih menghadapi kendala dalam mengubah gaya hidup. Dukungan keluarga berperan dalam pengelolaan kesehatan, namun harapan keluarga dan dinamika emosional juga memengaruhi tingkat *self efficacy*. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa, meskipun terdapat dorongan positif dalam pengelolaan kesehatan, diperlukan dukungan tambahan, seperti edukasi kesehatan, motivasi, dan pengelolaan stres, untuk meningkatkan *self efficacy* serta mendorong perubahan perilaku yang lebih efektif.

Identifikasi *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan lembar kuesioner *checklist* dengan kategori baik,

cukup, dan kurang pada *self care management* penderita hipertensi di UOBF Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban pada tabel 5.14 didapatkan bahwa hampir setengah dari 112 responden (100%) memiliki *self care management* yang tergolong cukup yaitu sebanyak 50 responden (44,6%). Hal ini sejalan dengan pendapat Darmawati (2019) yang menyatakan bahwa secara umum *self care management* merupakan proses menjaga kesehatan melalui keyakinan positif dan pengelolaan penyakit. Penderita penyakit kronis dapat melakukan *self care management* dengan cara mempertahankan kesehatan, mengurangi dampak penyakit dan membatasi perkembangan penyakit. Dalam penelitian ini *self care management* diukur berdasarkan kepatuhan mengonsumsi obat, penerapan diet DASH, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pengendalian berat badan, dan konsumsi alkohol. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari JNS 8 yang menjelaskan bahwa *self care management* pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan modifikasi gaya hidup.

Menurut Mahfud et al., (2019), *self care management* adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas yang bertujuan mempertahankan hidup, meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan. Pada penderita hipertensi, *self care management* dapat dilakukan dengan cara-cara seperti mengontrol tekanan darah, mengubah gaya hidup, dan menerapkan perilaku hidup sehat. Razan dan Mazin (2017) menjelaskan bahwa *self care management* merupakan upaya individu dalam menjaga kesehatannya setiap hari. Hal ini menjadi indikator keberhasilan setiap individu, karena jika *self care management* dilakukan dengan baik maka hipertensi dapat terkontrol dengan baik. Menurut Orem (1987), faktor-faktor yang memengaruhi *self care management* antara lain usia, jenis kelamin, status perkembangan, sosiokultural, status kesehatan, sistem keluarga, sistem perawatan kesehatan, pola hidup, lingkungan, dukungan keluarga, nilai, pengetahuan dan *self efficacy*. *Self care management* merupakan proses menjaga kesehatan melalui tindakan promosi kesehatan dalam mengelola penyakit. Konsep ini sangat penting dalam penatalaksanaan penyakit kronis. *Self care management* dapat dilakukan secara mandiri

maupun dengan bantuan anggota keluarga (Riegel et al., 2012).

Berdasarkan faktor jenis kelamin, hampir setengah dari responden yang memiliki *self care management* dalam kategori cukup adalah perempuan, yaitu sebanyak 45 responden (45,0%). Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam mengelola kesehatan mereka dibandingkan laki-laki, karena peran sosial dan perhatian lebih terhadap kesejahteraan diri serta keluarga. Menurut teori *self efficacy* dari Albert Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatasi masalah kesehatan berkontribusi dalam pengambilan tindakan yang lebih proaktif. Sejalan dengan penelitian Rachmawati dan Suryadi (2019), perempuan penderita hipertensi cenderung lebih disiplin dalam menerapkan *self care management*, seperti mengikuti pola makan sehat dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan pengalaman dalam meningkatkan kemampuan perempuan untuk mengelola masalah kesehatan mereka secara efektif.

Dari segi faktor usia, hampir setengah responden yang berusia 46-54 tahun memiliki *self care management* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 12 responden (42,9%). Penelitian ini menunjukkan bahwa individu pada kelompok usia 46-54 tahun cenderung lebih mampu mengelola kesehatannya, karena pengalaman hidup dan pengetahuan yang mereka peroleh dari waktu ke waktu. Menurut teori *self efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatasi tantangan kesehatan sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan dukungan sosial. Sejalan dengan penelitian Setiawan dan Hidayati (2021) menunjukkan bahwa individu yang lebih tua cenderung lebih memahami pentingnya *self care management*, sehingga mereka lebih aktif dalam mengimplementasikan tindakan pencegahan seperti diet sehat dan pemeriksaan rutin. Hal ini mencerminkan bagaimana pengalaman dan kedewasaan dapat berkontribusi pada pengembangan *self care management* yang efektif dalam pengobatan hipertensi.

Faktor pendidikan merupakan aspek yang berpengaruh dalam *self care management*. Sebagian besar responden yang berpendidikan SMP memiliki *self care management* dalam kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (64,3%). Hal ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pemahamannya mengenai kesehatan dan *self care management*. Menurut teori *self efficacy* Albert Bandura, individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki lebih banyak informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola kesehatannya secara efektif. Penelitian Rachmawati dan Suryadi (2019) juga menunjukkan bahwa individu berpendidikan SMP memiliki tingkat *self care management* yang lebih baik karena pemahaman yang lebih mendalam terhadap pentingnya tindakan pencegahan dan pengelolaan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan tinggi dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola hipertensi secara aktif.

Berdasarkan status perkawinan, hampir setengah responden yang berstatus kawin memiliki *self care management* dalam kategori cukup sebanyak 44 orang (45,4%). Menurut teori dukungan sosial, individu yang sudah menikah cenderung mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari pasangannya dan anggota keluarga lainnya, yang berperan dalam meningkatkan *self care management*. Dalam konteks *self care management*, dukungan ini penting karena dapat memberikan motivasi serta arahan dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti mengikuti diet rendah garam atau mengatur jadwal pengobatan. Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dan Santoso (2019) juga menunjukkan bahwa pasangan yang sudah menikah cenderung melakukan *self care management* yang lebih baik ketika mengelola hipertensi karena mereka merasa didukung secara emosional dan merasa memiliki tanggung jawab bersama dalam menjaga kesehatan.

Dari segi sosiokultural, hampir setengah responden yang bersuku Jawa memiliki *self care management* dalam kategori cukup sebanyak 48 responden (45,3%). Menurut teori *self care* Orem (1991), faktor sosiokultural seperti latar belakang budaya dan nilai-nilai yang dianut berperan penting dalam membentuk kemampuan individu dalam melakukan *self care management*. Nilai gotong royong dan kekeluargaan dalam budaya Jawa memberikan dukungan sosial yang mendorong individu untuk lebih peduli terhadap kesehatannya. Sejalan dengan penelitian Andini dan Susanto (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga terbukti memberikan dampak signifikan

terhadap kemampuan *self care management*, termasuk masyarakat Jawa. Dukungan ini mencakup perhatian terhadap pola hidup sehat, pengingat jadwal pengobatan, dan bantuan dalam mengelola stres yang berkontribusi pada peningkatan *self care management*. Penelitian ini menekankan bahwa budaya dan dukungan sosial dalam masyarakat Jawa berperan positif dalam memperkuat kemampuan *self care management* diri individu. Dalam konteks sosiokultural, keterlibatan keluarga dan masyarakat, terutama bagi penderita penyakit kronis, menjadi faktor penting dalam meningkatkan disiplin dan motivasi dalam mengelola kesehatan.

Dari hasil penelitian, ditunjukkan bahwa dalam faktor pekerjaan, sebagian besar responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) memiliki *self care management* dalam kategori cukup yaitu sebanyak 37 responden (52,9%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga meskipun memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengelola rumah dan keluarga, namun mereka dapat menerapkan prinsip *self care management* dalam upaya menjaga kesehatan dirinya, terutama dalam pengobatan penyakit hipertensi. Menurut teori *self care* dari Orem (1991), selain memahami cara memenuhi kebutuhan kesehatan sehari-hari, individu juga perlu memiliki pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk mengelola kesehatannya. Peran ibu rumah tangga sangat penting dalam pengelolaan kesehatan keluarga, karena mereka tidak hanya mengatur derajat kesehatan keluarganya saja, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Sejalan dengan penelitian Andini dan Susanto (2020) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki pengetahuan tentang manajemen hipertensi dan dapat menerapkan pola hidup sehat. Mereka cenderung melakukan *self care management* yang lebih baik, seperti menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Pentingnya untuk menjaga kesehatan secara mandiri untuk mencegah komplikasi lebih lanjut yang sering kali dihadapi oleh penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan teori Orem, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pengembangan keterampilan *self care*.

Riwayat hipertensi pada penderita juga memengaruhi tingkat *self care management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar

penderita yang memiliki riwayat hipertensi, memiliki *self care management* dalam kategori cukup, sebanyak 32 responden (44,4%). Hal ini sesuai dengan teori *self care* yang dikemukakan oleh Orem (1991), yang menekankan bahwa pemahaman dan pengalaman individu terhadap kondisi kesehatannya berperan penting dalam kemampuan untuk merawat dirinya. Penderita hipertensi yang memiliki riwayat hipertensi dalam menghadapi kondisi ini biasanya lebih menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan dan cenderung lebih aktif dalam mengambil tindakan *self care management* yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darahnya. Penelitian Fitriani dan Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa individu dengan riwayat hipertensi yang lama menunjukkan tingkat *self care management* yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang baru terdiagnosis hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman sebelumnya dalam menangani hipertensi, termasuk menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup, dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri dalam melakukan *self care management*. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai status kesehatannya, penderita hipertensi akan lebih cenderung disiplin dalam mengikuti anjuran dokter dan menerapkan gaya hidup sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih efektif.

Dilihat dari segi tekanan darah sistolik, hampir setengah dari responden memiliki *self care management* dalam kategori cukup pada rentang 140-159 sebanyak 26 responden (45,6%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun termasuk dalam kategori tekanan darah tinggi, individu tersebut dapat menerapkan *self care management* yang tepat untuk mengelola kondisi hipertensinya. Menurut teori *self care* Orem (1991), individu yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang status kesehatannya, termasuk cara mengelola tekanan darahnya, cenderung lebih mampu mengambil tindakan untuk menjaga kesehatannya. Sejalan dengan penelitian Hidayati dan Saputra (2020) menemukan bahwa penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik tinggi sering melakukan berbagai tingkat *self care management*, namun kecil kemungkinannya untuk berpartisipasi aktif dalam perubahan gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini menunjukkan bahwa

meskipun tekanan darah sistolik berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, dengan pengetahuan dan tindakan pencegahan yang tepat, individu dapat melakukan *self care management* yang efektif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Hal ini menegaskan pentingnya pendidikan dan dukungan kesehatan untuk membantu penderita hipertensi untuk mengelola kondisi mereka secara lebih baik.

Dari segi dukungan keluarga yang peduli, hampir setengahnya memiliki *self care management* dalam kategori sedang sebanyak 50 responden (44,6%). Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan emosional dan praktis keluarga dalam manajemen kesehatan individu, terutama bagi penderita hipertensi. Menurut teori *self care* dari Orem (1991), dukungan sosial termasuk anggota keluarga, sangat penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk merawat diri sendiri. Ketika keluarga terlibat aktif dalam mendukung kebiasaan sehat, seperti memberikan motivasi, membantu pengelolaan pola makan, dan mendorong aktivitas fisik, individu dapat mengembangkan strategi *self care management* yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darahnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Putra dan Astuti (2020) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan *self care management* pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang mendapat dukungan keluarga, lebih baik dalam melakukan aktivitas peningkatan kesehatan seperti mengikuti pengobatan secara teratur dan menerapkan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, peran keluarga dalam memberikan dukungan dan perhatian tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan individu, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk praktik *self care management* yang lebih baik.

Self care management sangat penting untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah penyakit (Qiu et al., 2020). Pasien yang memiliki *self care management* dalam kategori baik cenderung memiliki pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri yang memadai dalam mengelola kesehatannya dan melakukan perubahan perilaku seperti menerapkan gaya hidup sehat. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang lebih baik mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres, yang semuanya

berkontribusi pada manajemen tekanan darah yang efektif. Melalui *self care management*, penderita dapat mengidentifikasi gejala yang muncul, memahami konsekuensi dari pilihan gaya hidup mereka, dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan yang optimal. (Daud et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *self care management* dalam kategori sedang. Salah satu faktor yang menyebabkan responden berada dalam kategori sedang adalah kurangnya pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara rutin dan ketidakpatuhan terhadap obat antihipertensi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Isnaini & Lestari, 2018) yang menyatakan bahwa *self care management* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengelolaan diri yang belum optimal dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius, karena tanpa pemantauan dan pengobatan yang konsisten, risiko komplikasi hipertensi akan meningkat. Dalam konteks ini, penting bagi individu untuk menyadari bahwa pengobatan hipertensi bukan hanya tanggung jawab medis, tetapi juga memerlukan partisipasi aktif dari individu.

Seseorang yang memiliki faktor risiko hipertensi harus waspada dan melakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Contoh tindakan sederhananya yaitu dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mematuhi pengobatan hipertensi, dan menerapkan gaya hidup sehat. Penerapan *self care management* ini bertujuan agar individu dapat belajar bagaimana secara teliti mengatasi situasi yang berpotensi menghambat perilaku positif dan mencegah timbulnya perilaku dan masalah yang tidak diinginkan (Puswati et al., 2020). Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya *self care management* dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang individu yang berisiko terkena hipertensi.

Berdasarkan uraian teori dan fakta yang ada, peneliti berpendapat bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki *self care management* dalam kategori sedang. Tingkat *self care management* yang tergolong sedang pada mayoritas responden disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kesadaran untuk

melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa *self care management* yang tepat memerlukan komitmen jangka panjang dan dukungan yang memadai dari anggota keluarga maupun tenaga medis, guna memastikan keteraturan dalam penerapan gaya hidup sehat dan kepatuhan terhadap pengobatan. Peneliti juga berasumsi bahwa *self efficacy* atau keyakinan diri berperan penting dalam keberhasilan *self care management*.

Self care management dalam kategori cukup dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, status perkawinan, budaya, pekerjaan, riwayat hipertensi, tekanan darah sistolik, dan dukungan keluarga. Pada faktor jenis kelamin, perempuan lebih aktif dalam *self care management* karena peran sosial yang menuntut perhatian lebih terhadap kesejahteraan pribadi dan keluarga, didukung oleh *self efficacy* untuk mengelola kesehatan, meskipun belum mencapai *self care management* yang baik. Pada usia 46-54 tahun, individu cenderung lebih mampu dalam *self care management* karena pengalaman hidup, meskipun masih memerlukan peningkatan dalam tindakan preventif yang lebih aktif. Faktor pendidikan juga memengaruhi, di mana individu dengan pendidikan SMP memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan, meski terbatas dalam informasi dan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan *self care management*. Status perkawinan menambah aspek dukungan sosial, sehingga pasangan menikah cenderung memiliki *self care management* cukup baik dengan bantuan pasangan dalam menghadapi masalah kesehatan. Budaya Jawa, yang mengedepankan gotong royong dan ikatan kekeluargaan, juga mendukung *self care management* meski belum mencapai tingkat yang optimal, sementara itu pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memungkinkan waktu untuk fokus pada kesehatan, meskipun ada keterbatasan dari segi tekanan atau stres rumah tangga. Riwayat hipertensi membantu dalam memahami kebutuhan *self care management* namun tidak selalu menjamin tingkat manajemen kesehatan yang tinggi tanpa dukungan yang lebih besar. Tekanan darah sistolik di kategori cukup (140-159) mencerminkan pemahaman dasar *self care management*, walaupun masih ada risiko komplikasi tanpa tindakan

preventif lanjutan. Keseluruhan faktor ini menunjukkan bahwa walaupun terdapat kesadaran dan kemampuan dasar dalam *self care management*, dukungan tambahan dalam bentuk edukasi, motivasi, dan penguatan kebiasaan sehat diperlukan untuk mencapai *self care management* yang lebih baik dalam mengelola hipertensi.

Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan pada tabel 5.15 diketahui bahwa hampir seluruh responden yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki *self care management* dengan kategori baik yaitu (82,4%) 28 responden, sebagian besar responden dengan *self efficacy* sedang dan *self care management* cukup yaitu sebesar (63,5%) 33 responden, dan setengahnya memiliki *self efficacy* rendah dengan *self care management* cukup yaitu sebesar (50,0%) 13 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Hidayati (2021), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self efficacy* sedang cenderung melakukan *self care management* pada tingkat yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka memiliki niat untuk melakukan merubah perilaku kesehatan, keterbatasan keyakinan diri menyebabkan kurangnya komitmen. Penderita hipertensi dengan tingkat *self efficacy* sedang biasanya memerlukan dukungan sosial tambahan, seperti bantuan dari anggota keluarga atau tenaga kesehatan, untuk mencapai tingkat *self care management* yang lebih baik. Dukungan ini dapat membantu memperkuat keyakinan mereka dan memungkinkan mereka untuk terlibat dalam perilaku kesehatan yang lebih konsisten.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai $\rho = 0,000$ dan nilai $r = 0,556$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi. Nilai $r = 0,556$ menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat antara *self efficacy* dengan *self care management* dan berarah positif. Artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang, maka semakin baik pula tingkat *self care management* yang dilakukan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asa & Forroudy, 2021) dengan judul penelitian “*Evaluation of Self Care Status and its Relationship with Self Efficacy of patients with Hypertension*” yang

memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self care*. Kemudian, penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan diri Penderita Hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara” menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap *self care management* penderita hipertensi.

Self care management pada penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh *self efficacy*, yang merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tindakan atau perilaku tertentu (Bandura, 1997). *Self efficacy* merupakan aspek penting dalam meningkatkan kepatuhan dan *self care management*, di mana keyakinan penderita terhadap pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola hipertensi juga berperan penting untuk mencegah kegagalan pengendalian tekanan darah. Meningkatkan kepatuhan terhadap *self care management* dapat secara langsung berkontribusi pada peningkatan status kesehatan individu. Untuk mengatasi penderita hipertensi, perlu dilakukan kepatuhan terhadap *self care management* karena dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* berkorelasi positif dengan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap *self care management* pada penderita hipertensi (Schwarzer & Renner, 2000; Ogedegbe et al., 2014). Artinya, semakin kuat *self efficacy* penderita mengenai kemampuannya dalam mengelola penyakit, semakin besar kemungkinan mereka untuk mematuhi *self care management* dan mencapai hasil kesehatan yang lebih baik.

Menurut Bandura (1997), bahwa *self efficacy* merupakan prediktor penting yang menentukan tingkat kepatuhan dalam menerapkan *self care management*. Artinya keyakinan terhadap kemampuan individu menentukan apakah seseorang itu melakukan suatu perilaku atau tidak. Oleh karena itu untuk meningkatkan *self care management*, penderita harus meningkatkan *self efficacy* dan percaya pada kemampuan dirinya dalam mengelola penyakit. Sebagai contoh, seseorang dengan *self efficacy* tinggi lebih cenderung mematuhi jadwal pengobatan, pola makan yang sehat, dan menjalani aktivitas fisik yang teratur,

dibandingkan mereka yang memiliki *self efficacy* rendah.

Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat pada dasarnya mampu mengelola dirinya secara fisik. Artinya mengembangkan keterampilan *self care management*, baik fisik maupun non fisik (Kurnia & Nataria, 2021). Berkaitan dengan hal tersebut, Bandura (1994) juga menyatakan bahwa *self efficacy* seseorang menentukan apakah ia akan melakukan suatu perilaku tertentu. Kinerja dan pencapaian seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat keyakinannya terhadap kemampuan. Tanpa adanya *self efficacy*, seseorang cenderung meragukan kemampuannya dan enggan mencoba hal baru.

Self efficacy yang cukup pada penderita hipertensi berkontribusi dalam mendukung kepatuhan mereka terhadap *self care management*. Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan *self care management* yang baik dapat memperkuat niat dan usaha dalam menjalankan rutinitas perawatan yang disarankan, seperti mengonsumsi obat, menjaga pola makan, dan rutin memeriksakan tekanan darah. Meskipun tingkat efektivitas dari *self care management* belum optimal, adanya *self efficacy* yang kuat tetap memberikan dorongan positif bagi penderita hipertensi untuk menerapkan *self care management*nya. Namun, untuk meningkatkan efektivitas secara lebih maksimal, dukungan tambahan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangatlah penting. Dukungan ini dapat mencakup edukasi, motivasi serta bantuan dalam menghadapi tantangan dalam proses *self care management*. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang sedang pun memiliki peluang besar untuk mengembangkan kemampuan *self care management* mereka melalui edukasi yang difokuskan pada peningkatan *self efficacy*. Dengan demikian, keterkaitan antara *self efficacy*, dukungan lingkungan, dan pengetahuan kesehatan dapat membantu penderita hipertensi mencapai tingkat *self care management* yang lebih konsisten dan efektif.

Secara keseluruhan, terdapat keselarasan antara fakta dan teori yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memengaruhi *self care management* pada penderita hipertensi. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin besar pula keinginan dan kemampuannya untuk patuh dalam melakukan *self care management* hipertensi. Penderita hipertensi

cenderung memiliki *self efficacy* yang rendah, hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan dukungan dalam mengelola penyakitnya. *Self efficacy* juga dianggap sebagai kunci penting ketika penderita merasa yakin bahwa dirinya mampu melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penderita hipertensi yang memiliki *self efficacy* tinggi menunjukkan kemampuan dan motivasi untuk mencapai tujuannya, dalam hal ini yaitu *self care management* hipertensi. Usaha yang dilakukan seseorang itu tergantung pada seberapa besar keyakinan terhadap kemampuannya. Keyakinan yang dimiliki seseorang akan memengaruhi usaha yang dilakukannya. Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, maka akan semakin besar usaha yang dilakukannya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* seseorang maka akan semakin kecil juga usaha yang akan dilakukannya.

Dengan demikian, terdapat hubungan positif antara *self efficacy* sedang dengan tingkat *self care management* yang cukup pada penderita hipertensi. *Self efficacy* berperan sebagai motivator untuk mengarahkan perilaku *self care management* meskipun kurang optimal. Berdasarkan teori dan bukti empiris, peningkatan *self efficacy* merupakan langkah penting untuk meningkatkan *self care management* yang lebih efektif pada penderita hipertensi. Keterbatasan dalam melakukan penelitian adalah jumlah responden dalam penelitian ini terbatas, sehingga hasil yang diperoleh belum sepenuhnya mencerminkan kondisi masyarakat secara umum

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* pada penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban, hampir setengahnya memiliki kategori sedang. Sedangkan *Self care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban, hampir setengah respondennya memiliki kategori cukup. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan $\rho = 0,000$ di mana $\alpha < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *self efficacy* dengan *self care*

management pada penderita hipertensi di Puskesmas Wire Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Saran bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memberikan intervensi yang lebih spesifik dan terukur untuk meningkatkan *self care management* pada penderita hipertensi. Intervensi ini dapat berupa program pendidikan kesehatan yang lebih interaktif, pelatihan keterampilan yang lebih intensif, atau kombinasi keduanya. Dengan pendekatan yang lebih terukur, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas *self care management* pada penderita hipertensi.

References

- Adiyasa, R. P., & M Cruz, B. G. (2020). The Correlation Between Self-Care Behavior and The Self-Efficacy of Hypertensive Adults. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.24990/injec.v5i1.273>
- Afandi, A. T., & Kurniyawan, E. H. (2017). Efektivitas *self efficacy* terhadap kualitas hidup klien dengan diagnosa penyakit kronik. In *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Akbar, H., & Budi Santoso, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12-19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1013>
- Akhter, N. (2010). *Self management among patients with hypertension in Bangladesh*. E-journal. Retrieved from <http://kb.psu.ac.th>
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theory & their work* (8th ed). The CV Mosby Company St. Louis. Toronto. Missouri: Mosby Elsevier. Inc
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360-365. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Andini, R., & Susanto, P. (2020). Pengaruh karakteristik demografi terhadap *self care*

- management pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 115-122.
- Asa, R., & Forroudy, M. (2021). *Evaluation of self-care status and its relationship with self-efficacy of patients with hypertension. Journal of Health Research*, 15(3), 187-195
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 504-508. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Guide to the construction of self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307-337.
- Cooper, A. L., Brown, J. A., Rees, C. S., & Leslie, G. D. (2020). Nurse resilience: A concept analysis. *International journal of mental health nursing*, 29(4), 553-575. <https://doi.org/10.1111/inm.12721>
- Darmawati, I., & Dulgani, D. (2019). Perawatan Diri Lansia Hipertensi Di Kelurahan Cirejag Karawang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i1.157>
- Darvishpoor, A. (2019). *Self - Actualization : Self - Care Outcomes among Elderly Patients with Hypertension*. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>
- Daud, F., Nasir, M., & Rohana, R. (2020). Pengaruh self-care management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 123-130. <https://doi.org/10.33854/jk.v13i2.154>
- Daud, M. H., Ramli, A. S., Abdul-Razak, S., Isa, M. R., Yusoff, F. H., Baharudin, N., Mohamed-Yassin, M. S., Badlishah-Sham, S. F., Nikmat, A. W., Jamil, N., & Mohd-Nawawi, H. (2020). The EMPOWER-SUSTAIN e-Health Intervention to improve patient activation and self-management behaviours among individuals with Metabolic Syndrome in primary care: Study protocol for a pilot randomised controlled trial. *Trials*, 21(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04237-x>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan 2021 (Vol. 3)*.
- Djamaluddin, N., Sulistiani, I., & Aswad, A. (2022). Self-Efficacy Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Selatan Gorontalo. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13463>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 4(2), 25-37. Retrieved from <https://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/68>
- Fauziansyah, A., Arifin, M. F., Faqih, M. U., & Karyo, K. (2024). Pemberian Edukasi Pencegahan Gagal Jantung Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan. *Service Quality (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 50-56. <https://doi.org/10.33377/sqj.v1i2.21>
- Faqih, M. U., Nasrul, & Hufana, O. (2023). The Relationship between Self Efficacy with First Aid Behavior of Traffic Accident Victims of Zona Persada Nursing Students in Tuban DIstrik. *Babali Emergency and Disaster Research*, 1(2). Retrieved from <https://babaliemergency.com/index.php/bedr/article/view/12>
- Fernalia, F., Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 246-254.
- Fitriani, M., & Ramadhani, S. (2021). Pengaruh riwayat hipertensi terhadap manajemen perawatan mandiri pasien. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 128-137.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*.

- Hasanah, R., & Hidayat, R. (2020). Peran Gender dalam Manajemen Diri dan Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-55.
- Herabare, M. (2021). Efek self-efficacy pada kepatuhan pengobatan hipertensi. *Jakarta: PT Media Medika Indonesia*
- Hidayati, N., & Kurniawan, A. (2020). Peran dukungan keluarga dalam pengembangan self-efficacy pasien dengan kondisi kesehatan kronis. *Jurnal Kesehatan dan Psikologi*, 20(2), 135-145.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kiswardani, Della Aminia (2022) Hubungan Self-efficacy dengan Self-care Management pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember. *Undergraduate thesis*, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kurnia, V., & Nataria, D. (2021). Manajemen Diri (Self Management) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.223>
- Lestari, D., & Wijaya, R. (2023). Pengaruh tingkat self-efficacy terhadap risiko tekanan darah pada individu dewasa. Bandung: Penerbit Kesehatan Masyarakat.
- Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 700-712. doi:<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.463>
- Maibach, E., & Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in health promotion research and practice: Conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10(1), 37-50. <https://doi.org/10.1093/her/10.1.37>
- Manuntung, A.-. (2018). Hubungan Keyakinan Diri Dan Aktivitas Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.181>
- Mufidah, N. (2020). Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Repositori STIKES Rumah Sakit Anwar Medika*, 1-93.
- Muhlisin, A., & Irdawati. (2010). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatn. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97-100. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK_Vol_2_No_2_9_Abi_Muhlisin.pdf?sequence=1
- Munir, M., Kurnia, D., Suhartono, Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). Metode Penelitian Kesehatan Penerbit. *Eureka Media Aksara*, 1-178
- Nisa, K., Nurfianti, A., & Sukarni. (2019). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Penyakit Dalam RSUD Dr Soedarso Pontianak. *ProNers*, 4(1), 1-7.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. *Jakarta: rineka cipta*, 20.
- Notoatmodjo, S. (2013). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nwinee, J.P (2011). Nwinee socio-behavioural self care management nursing model. *West African Journal of Nursing*, 22, 91-98
- Ogedegbe, G., Boutin-Foster, C., Wells, M. T., Allegrante, J. P., Isen, A. M., & Jobe, J. B. (2014). A self-efficacy-enhancing intervention for inner-city hypertensive African Americans: A randomized controlled trial. *American Journal of Hypertension*, 27(5), 724-731. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpt183>
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Orem, DE (1987). Teori umum keperawatan Orem. Dalam RR Parse (Ed.), Ilmu

- Keperawatan. Paradigma, teori, dan kritik utama (hlm. 67–89). Philadelphia, PA: Saunders
- Orem, DE (2001). *Nursing Concept of Practice*. The C.V. Mosby Company. St Louis.
- Patel, R., Zhang, Y., & Tan, J. (2019). Self-efficacy in the management of hypertension: A gender comparison. *Journal of Health Psychology*, 39(1), 25-42.
- Potter & Perry. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan volume 1, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2009). Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.115>
- Prasetyo, H., & Sari, N. (2022). Pengaruh latar belakang budaya terhadap self-efficacy dalam pengelolaan kesehatan pada masyarakat Jawa. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 15(2), 123-130
- Purnomo, H., & Santoso, R. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial dan Status Perkawinan Terhadap Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 178-185.
- Puspita, T. E, & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Rozani, M. (2020). Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>
- Salami. (2021). Perilaku Self Care Management Penderita Hipertensi: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 87–99. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.261>
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>